طبيبة تكشف عن مواد غذائية تعوض حاجة الجسم من فيتامين "أ"

وتشير الدكتورة ماليشيفا في قائمة هذه المواد، إلى أن 100 غرام من كبد سمك القد، تحتوي على فيتامين A أعلى من حاجة الجسم اليومية بـ 20 مرة. وأن 100 غرام من الفلفل الحلو والبقدونس يحتويان على 10 أضعاف ما يحتاجه الجسم من هذا الفيتامين. و100 غرام من الكبد العادي على 6 أضعاف، و100 غرام من الجزر على ثلاثة أضعاف.

وتقول،"من حيث المبدأ يمكن للشخص السليم تناول هذه المواد دون تحفظ. ولكن تنصح النساء الحوامل في الأشهر الثلاثة الأولى، بعدم تناول كبد سمك القد وبقية المواد المحتوية على نسبة عالية من فيتامين A. لأن هذا الفيتامين يخضع فترة الحمل في الطبيب لتحكم ،الطبيب ويجب مراعاة الجرعة المسموح بها".

وتضيف موضحة، لهذا الفيتامين جرعات محددة مسموح بها، حيث يجب ألا تزيد الجرعة اليومية منه عن 1300 ميكروغرام. والجرعة العادية للرجال هي 900 ميكروغرام، وللنساء 700 ميكروغرام، والأطفال والمراهقين 300-600 ميكروغرام.

وتقول، "قد يحصل الإنسان على جرعات زائدة من فيتامين A، التي تشكل خطورة على الحياة. وهذا يحصل عادة عندما يتناول الشخص فيتامين A مع مختلف المكملات الغذائية البيولوجية، أو مع الأدوية. الجرعات الزائدة من هذا الفيتامين تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وخاصة سرطان الرئة، وهذا الخطر يزداد لدى المدخنين. لذلك لا ينصح المدخن بتناول فيتامين A من دون وصفة طبية.

وتضيف ماليشيفا، فيتامين A مسؤول عن تجديد الجلد وتحسين البصر.

المصدر: نوفوستي